



Communiqué de presse

JISR 2009

Journée internationale sans régime 6 mai 2009

Cette année l'accent est mis sur « OSEZ AVOIR FAIM »
Dans une ambiance alimentaire de plus en plus anxiogène, manger devient le parcours du combattant.

Les messages du « bien manger » envahissent notre quotidien. La peur de devenir gros omniprésente est accentuée par les messages de santé publique mais aussi par les études scientifiques dirigées en fonction de stéréotypes, relayées de façon brute par les medias :

- les gros vont mourir prématurément
- les gros vont coûter cher à la société
- les gros polluent la planète en rejetant plus de gaz carbonique que les personnes minces
- les gros sont moins intelligents
- les gros ne trouvent pas de travail
- les gros sont laids, fainéants etc.

L'objectif de cette journée n'est pas de dire manger tout ce que vous voulez, empiffrez- vous, mais de proposer de faire une pause de régime amaigrissant (cette façon de manger qui devient banale pour 70% de la population, même si l'on parle à présent d'équilibre alimentaire).

Il ne s'agit plus de suivre un modèle mais d'écouter sa faim pour repérer le moment où l'on est rassasié. C'est aussi accepter d'avoir du plaisir pour repérer quand celui-ci diminue pour arrêter de manger.



Ce jour-là écoutez vos sensations pour faire la paix avec la nourriture en respectant les signaux que le corps vous donne et que vous ne savez pas entendre par peur de grossir. Faites la paix avec votre assiette pour vous accueillir sans culpabilité.

Une journée pour vous faire confiance et cesser de faire de chaque repas le parcours du combattant.

Une journée pour cesser d'avoir peur de grossir en constatant que manger quand on a faim ce n'est pas manger sans fin.

Et s'il suffisait de s'accueillir pour vivre le mieux possible notre diversité pondérale.

Nous ne pouvons pas peser le poids que nous voulons.

Respectons nos besoins et nos envies pour ne pas aggraver une situation qui pourrait rester stable si nous n'étions pas d'éternels insatisfaits.

Une journée pour envisager d'autres alternatives à la lutte contre l'obésité.

Une journée pour s'écouter, une journée pour se respecter et partager des plaisirs de table adaptés à nos besoins et à nos envies, sans culpabilité

Un certain nombre d'associations s'associent à cette action. Avec Allegro Fortissimo :

ISAA Association Anglaise : <http://www.size-acceptance.org/>

GROS : <http://www.gros.org/>

Ronde et Jolie : <http://www.rondeetjolie.com/>

Amitiés Rondissimes : association de Nantes

Rondeurs en plus : association De Rouen

XXelles : Association de Lyon

<http://xxelleslyon.free.fr/welcome/index.php>

Gordos : association Espagnole : <http://www.gordos.org/>

Pakina : Association de Compiègne

Contact presse : Viviane Gacquiere 06 62 54 08 66

J.I.S.R : Historique



La Journée Internationale Sans Régime a été instituée en 1992 par une anglaise, ancienne anorexique, Mary EVANS YOUNG, Présidente des "Briseurs de Régime", une campagne anglaise anti-régime.

Mary EVANS YOUNG a décrit elle-même ses motivations dans un best-seller intitulé « Diet Breaking: Having It All Without Having To Diet » (« Briser un régime : tout avoir sans avoir à suivre un régime ») publié en 1995 chez Hodder & Stoughton.

«(...) J'ai eu l'idée de la Journée Internationale Sans Régime au printemps 1992 à la suite de 2 choses.

La première a été de voir à la TV un programme dans lequel des femmes se faisaientagrafer l'estomac Une des femmes devait subir une troisième opération parce que ses agrafes s'arrachaient.

Par ailleurs, une jeune fille de 15 ans s'était suicidée parce qu'elle "ne supportait plus d'être grosse" alors qu'elle ne faisait qu'une taille 14 (taille 42) !

J'ai alors décidé que quelqu'un devait se lever et essayer de stopper cette satanée folie ; puisqu'il n'y avait personne d'autre pour le faire, j'ai décidé que ce serait moi.

J'ai donc envoyé un premier communiqué de presse et ai obtenu un peu d'attention des media. Mais je voulais absolument que le



concept anti-régime/Size Acceptance reste présent dans l'esprit des gens. Alors, sans vraiment y réfléchir, à la fin d'une interview télévisée, j'ai lancé "N'oubliez pas de célébrer la Journée Sans Régime !"

L'ayant annoncé à une heure de grande écoute sur une chaîne nationale, il m'a alors fallu organiser un pique-nique à Hyde Park (Londres).

Malheureusement, il a plu ce jour-là et nous avons dû nous replier dans ma salle à manger à la place ! (...)»

A partir d'un simple pique-nique dans la salle à manger de Mary EVANS YOUNG, le No Diet Day (Journée Internationale Sans Régime) s'est répandu dans le monde puisqu'il est célébré maintenant dans de nombreux pays : Afrique du Sud, Allemagne, Australie, Canada, Etats-unis, Grande-Bretagne, Nouvelle-Zélande, Norvège, Russie...

En 2003, la France a rejoint cette liste grâce à l'action d'Allegro Fortissimo qui a coordonné l'action de plusieurs structures de défense des personnes de forte corpulence francophones ayant décidé de s'associer pour célébrer ensemble cette journée.

Le message initial de lutte contre les régimes a été élargi à la défense du respect des différences physiques en général et la lutte contre la grossophobie en particulier.

Pour en savoir plus sur les nombreux aspects du No Diet Day : www.largesse.net (site en anglais de la fondatrice)

http://www.allegrofortissimo.com/la_j_i_s_r_.htm
